

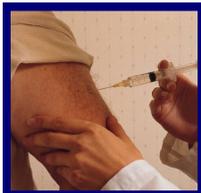
Gripe pandémica

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LAS PANDEMIAS DE GRIPE?

- Las pandemias de gripe son causadas por un nuevo virus de la gripe.
- Las personas no tienen inmunidad contra el nuevo virus de la gripe.
- El virus responsable de la pandemia puede hacer que las personas se enfermen más de lo que se enferman con la gripe estacional.
- Durante los primeros meses de una pandemia de gripe no se cuenta con una vacuna contra la enfermedad.
- Las pandemias de gripe pueden darse en periodos que duran entre 6 y 12 semanas en una comunidad determinada.
- Si en la comunidad se enferman muchas personas, es posible que se saturen los servicios de atención médica y que se vea afectada la actividad escolar y comercial.

¿LA VACUNA CONTRA LA GRIPE ESTACIONAL PROTEGE CONTRA LA GRIPE PANDÉMICA?

No. La vacuna contra la gripe estacional no protege contra una nueva forma del virus de la gripe.



Enlaces útiles

Departamento de Servicios de Salud de Nueva Jersey
www.nj.gov/flu

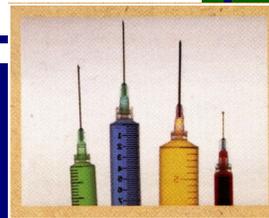
http://nj.gov/health/cd/flu/other_lan.shtml

Cómo cuidarse de la gripe en su casa: guía de autoayuda

www.nj.gov/health/flu/documents/flu_guide_sp.pdf

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<http://espanol.cdc.gov/enes/flu/>



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369
Trenton, NJ 08625
609-826-4860



Diciembre de 2013

C1989-Spanish

Datos básicos sobre la gripe

Lo que debe saber para mantenerse saludable durante la temporada de gripe



Información general

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe, el nombre común de la influenza, es una enfermedad respiratoria muy contagiosa provocada por los virus de la gripe.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de garganta
- Dolores en el cuerpo
- Dolor de cabeza



¿QUIÉNES PUEDEN CONTRAER LA GRIPE?

Cualquier persona puede contraer la gripe. En promedio, en los Estados Unidos, entre el 5% y el 20% de la población se contagia de gripe cada año.

¿CUÁNDO SE PRODUCE LA GRIPE?

La temporada gripal en los Estados Unidos suele presentarse en los meses de otoño e invierno. El pico de la temporada gripal es entre octubre y abril.

¿Cómo se contrae la gripe?

¿CÓMO SE DISEMINA LA GRIPE?

El virus de la gripe se disemina a través de las gotitas que quedan en el aire después de que una persona tose o estornuda.

Otras personas pueden respirar estas gotitas o tenerlas en las manos y contagiarse cuando se tocan los ojos, la nariz o la boca.

¿CUÁNDO CONTAGIAN LAS PERSONAS?

Las personas pueden diseminar la gripe hasta 24 horas **antes** de que empiecen a sentirse mal y durante alrededor de una semana después del comienzo de los síntomas. Este tiempo puede ser mayor en los niños.



¿QUÉ TAN PRONTO COMIENZAN LOS SÍNTOMAS GRIPALES?

Los síntomas suelen comenzar entre 1 y 3 días después de que el virus de la gripe ingresa en el organismo.

¿CUÁNTO DURAN LOS SÍNTOMAS?

Las personas suelen estar enfermas durante, aproximadamente, una semana.

Prevención

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA GRIPE?

- Aplíquese la vacuna antigripal.
- Cubra la tos y los estornudos.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite el contacto con las personas enfermas.
- Limpie los objetos de uso común o que se toquen con frecuencia.



¿CUÁNDO DEBO PONERME LA VACUNA?

Debe vacunarse apenas la vacuna esté disponible (idealmente, antes de los meses de octubre a noviembre) y mientras la gripe esté presente en la comunidad.

¿DEBO VACUNARME TODOS LOS AÑOS?

Sí. El virus de la gripe estacional cambia en forma permanente, por lo que debe aplicarse la vacuna nueva todos los años.

UNA VEZ QUE ME VACUNE, ¿LA PROTECCIÓN ES INMEDIATA?

No. El organismo estará protegido después de, aproximadamente, dos semanas.

¿QUÉ DEBO HACER SI CONTRAIGO LA GRIPE?

- Beba mucho líquido.
- Descanse mucho.
- Quédese en su casa y no vaya al trabajo ni a la escuela.
- Llame a su proveedor de salud.